

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga dengan kadar kolesterol total pada lansia di RW.007 Rungkut Asri Barat Surabaya.

Jenis penelitian berupa observasional dengan pendekatan analitik *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di RW 007 Rungkut Asri Barat Surabaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebesar 27 lansia olahraga dan 27 lansia tidak olahraga. Instrument dalam penelitian ini menggunakan alat Automatic Analyzer 902 (HITACHI) untuk pemeriksaan kadar Kolesterol Total yang dilakukan di Laboratorium Klinika, kemudian hasil di analisis dengan SPSS For Windows No 20 menggunakan uji statistik Independent Sample T Test.

Hasil uji independent sample T Test kadar kolesterol total pada lansia yang berolahraga dan tidak berolahraga menunjukkan bahwa $p = 0,777$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada pengaruh olahraga terhadap kolesterol total pada lansia di RW.007 Rungkut Asri Barat Surabaya.

Kata kunci :lansia, olahraga, kadar kolesterol total